اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت ۱۸۸)

روزه و استایل زندگی (بخش ۴)

سوزاندن معنویت های غلط

در قسمتهای قبل (۱ و ۲ و ۳) در مورد روزه صحبت شد. رمضان از ریشه عربی رمض گرفته شده است به معنای گرما و سوزندگی. هیچکدام از ماههای قمری با نام در قرآن ذکر نشده اند، به غیر از رمضان. همانطور که میدانیم ماههای قمری چرخشی هستند و ممکن است که در زمستان باشند و یا در تابستان. یکی بود می گفت که رمضان باید همیشه در تابستان باشد، زیرا رمضان به معنای سوزندگی و گرماست. این اشتباه او به این علت بود که او

معنای سوزانندگی را در حد سوزانندگی شعله آتش پایین آورده بود و خیلی سطحی و مبتدیانه این موضوع را تحلیل میکرد. در حالی که رمضان ماهی است که خاصیت سوزانندگی دارد چه در زمستان و چه در تابستان. سوزانندگی و گرما ابعاد مختلفی دارند:

- **سوزاندن چربی ها**
- **سوزاندن سلولهای اسراف گر و سرطانی**
- **سوزاندن سلولهای با رشد بی رویه**
- **سوزاندن کالری ها و انرژی های اضافی**
- **سوزاندن خیالبافی ها و اوهام**
- **سوزاندن تفکرات زائد**
- **سوزاندن ورودی های اضافی**
- **سوزاندن تصاویر نامناسب ذهنی**
- **سوزاندن شک و گمانهای بی خودی**
- **و ...**

بنابراین انگار روزه داری در این ماه، مراسم سوزاندن چیزهای مضر است و یک نوع خانه تکانی کالبدی و روانی است. بنابراین بعد از رمضان، شروع سال معنوی هر فردی است. اول بهار شروع سال فیزیکی طبق تقویم است. اما رمضان، شروع معنوی یک سال معنوی است. اول بهار شروع سال فیزیکی است. اما ما یک سال معنوی داریم که اولین روز بعد از پایان روزه ماه رمضان به معنای شروع سال معنوی است. اتفاقا آخرین روزهای رمضان امسال، تقریبا مصادف شده است با پایان زمستان و شروع فصل بهار. بطور تقریبی هر سی و شش سال این اتفاق می افتد. هر فردی در طول زندگی خویش، یک یا دو بار این اتفاق را حس میکند.

اما بعضی ها این معنا و مفهوم سوزاندن را اشتباهی متوجه شده و مثلا افکار غلط را روی کاغذ نوشته و بعد کاغذ را می سوزانند و آنها فکر میکنند که با اینکار به ذهن خویش کمک میکنند تا ذهن حس کند واقعا آن افکار را رها کرده است. این روشها، فرق چندانی با دعا نویسی ندارد و فقط یک حس گذراست. معنویت غلط به این طریق سوزانده نمیشود و این یک نوع فریب است. یا بعضی ها یوگا می کنند تا توجه را از ذهن به بدن خویش منتقل کنند و به این طریق سر خود کلاه می گذارند. مثل این است که چشمهایت را ببندی تا واقعیت را نبینی.

معنویت غلط فقط بوسیله معنویت صحیح و عملی کردن آن معنویت صحیح، سوزانده میشود. به فرمایش قرآن خوبی ها، بدی ها را از بین می برد (إِنَّ الْحَسَنَاتِ یُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ). اما این مساله برعکسش هم امکان پذیر است. زیرا ممکن است که بدی ها، نیکی ها را از بین ببرد. همانطور که شرک تمام اعمال خوب را سوزانده و از بین می برد. هر کسی برای خدا شریک قائل شود، انگار مراسم سوزاندن اعمال خوب برگزار کرده است.

وَلَقَدْ أُوحِيَ إِلَيْکَ وَإِلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِکَ لَئِنْ أَشْرَکْتَ لَيَحْبَطَنَّ عَمَلُکَ وَلَتَکُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿٦٥﴾

و قطعا به تو و به کسانی که پیش از تو بودند وحی شده است اگر شرک ورزی حتما کردارت تباه و مسلما از زیانکاران خواهی شد«٦٥»

خانه تکانی معنوی در یک سال معنوی برای بدن و روان ما لازمند، زیرا با این نوع خانه تکانی، از دست خیلی چیزهای مضر خلاص می شویم. به این طریق بعد از رمضان، بارمان سبک تر میشود. این خانه تکانی حتی میتواند مربوط به درمان بیماریهای سخت مثل سرطان و تومورها هم باشد.

خدای رحمان در قرآن به طور جداگانه به ماه رمضان اشاره می فرماید و فقط از روزه این ماه صحبت نمی کند، بلکه به یک ماه اشاره دارد که به روزه و نازل شدن قرآن در این ماه اشاره میکند. این ثابت میکند که در این ماه، باید ورودی های روانی خود را محدود کنیم و آن را با ورودیهای قرآنی پرورش دهیم. در این ماه ورودیهای خود را محدود کنیم و به فقط قرآن اختصاصش دهیم. در این ماه به هر اینپوتی اجازه ندهیم که به روان و جسم ما وارد شوند. به همین خاطر می گویم که رمضان را به قرآن اختصاص دهیم، زیرا قرآن (و حتی شاید کتابهای آسمانی دیگر هم) مخصوصا در این ماه نازل شده اند. زیرا ورودیهای زیاد نیاز به تجزیه و تحلیل بیشتر دارند و در صورت ضعف معنویت، تسلیم این ورودیها خواهید شد. روزه برای تعادل این سطح انرژی است. شبها برای سکون و آرامش است. در ماه رمضان باید یک وعده از وعده های غذایی کم شود. ولی اکنون مردم سحری پُر پُر میخورند و حتی بیشتر از وعده های دیگر میخورند و این انصافا روزه داری نیست.

ماههای قمری چرخشی هستند. خدای رحمان می خواهد این نوع چرخش و سوزاندن را در ابعاد و فصول مختلف مطرح کنند. خدای رحمان آن را به بهار محدود نکرده است. بلکه یکبار در زمستان، یکبار در تابستان، یکبار در بهار و .... حتی این مورد در میان یهودیان هم بوده است. یهودیان ابتدا طبق ماههای چرخشی مراسمهای مذهبیشان را انجام میدادند. اما بعدا چون

نمی‌خواستند اعیادشان در فصل‌های مختلف بچرخد، تقویم عبری را قمری-خورشیدی کردند و با افزودن ماه آدار دوم، آن را با فصل‌ها هماهنگ نگه داشتند. به این طریق آنان برای هماهنگی با فصل‌ها، هر چند سال یک بار، یک ماه اضافی (ماه آدار دوم) اضافه می‌کنند. این کار باعث می‌شود که مراسم های مذهبی شان و سایر اعیادشان همیشه در فصلهای خاصی باقی بمانند. مثل پسح که همیشه در بهار باقی می ماند. هنوز مشخص نیست که این نوع دستکاری در ماهها از کی و چه تاریخی شروع شده است.

رمضان استفاده درست از آتش و سوزاندن است. این یک نوع آزمایش هم هست. شهوت و حرص و ولع زیاد ناشی از افکار و اوهام زاید و مواد اضافیی است که در کالبد و روان ما جریان دارند. بنابراین آتش زدن اینها، یک نوع خانه تکانی است و آدمی بعد از آن سبک میشود. در زمانهای قدیم قربانی های سوختنی انجام میدادند. اما اکنون اینها نمانده است و معنویتی در آن نیست. حالا سوزاندن معنوی مطرح است. درمان خیلی از بیماریها در این نوع سوزاندن است. در تمام طول تاریخ، قربانیهایی برای خدا انجام میشده است و همچنین قربانیهایی برای شیطان. تعریف قربانی:

قربانی برای خدا: از دست دادن آنچه که به آن دل بسته اید و این عمل برای نزدیکی به خدا انجام می پذیرد. قربانی برای خدا با رضایت کامل و نیت پاک

انجام میشود، زیرا برای جلب رضایت خدای رحمان انجام می پذیرد و قطعا باید با رضایت کامل انجام شود.

قربانی برای شیطان: از دست دادن مفاهیم نیک و در نتیجه دور شدن از خدا. قربانی برای شیطان یعنی قربانی با رضایت انجام نمیشود و حتی ممکن است در ظاهر برای خدا باشد ولی فرد رضایت ندارد. قربانی برای شیطان یعنی فرد چیزی را میسوزاند و این سوزاندن و یا از دست دادن او را به خدا نزدیک نمی کند، بلکه دور میکند و این مفهوم قربانی برای شیطان است.

نمونه قربانی در قرآن، قربانی قابیل و هابیل است که هر دو انجام دادند ولی قابیل با نیت نیک انجام نداد و مورد قبول واقع نشد.

وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴿٢٧﴾

و داستان دو پسر آدم را به درستی بر ایشان بخوان هنگامی که [هر یك از آن دو] قربانیی پیش داشتند پس از یکی از آن دو پذیرفته شد و از دیگری پذیرفته نشد [قابیل] گفت‌حتما تو را خواهم کشت [هابیل] گفت‌خدا فقط از تقواپیشگان می‌پذیرد«۲۷»

بعضی افکار غلط هم رویه معنوی خویش را در سوزاندن کتابهای آسمانی می بینند و به همین خاطر آنها دستورات کتابهای آسمانی را اضافی و زاید می دانند و آن را مزاحم خود می پندارند و به همین خاطر فکر میکنند که با سوزاندن این کتابها، به آرامش و معنویت خواهند رسید. منظورمان از سوزاندن کتابهای آسمانی، آتش زدن کتابهای کاغذی نیست. بلکه هر کس که معنویتهای داخل این کتابها را انکار کند و با قصد و نیت آن را رد کند، یعنی آن را برای خود سوزانده است و این یک نوع قربانی برای شیطان است. یا خیلی ها بنا به ایدئولوژیهای غلطی که برگزیده اند، معنویتهای نیک خود را هم می سوزانند که در نهایت باعث آسیب رساندن به خود می شوند. سوزاندن معنویتهای نیک و سوزاندنهای الکی، یک نوع قربانی برای شیاطین است.

در یک سایتی نوشته بود که :

سوزاندن سیر با شکر، عشق را جذب میکند، سوزاندن شیر و قهوه، پول را جذب میکند، در ک جای دیگری نوشته بود که سوزاندن سیر و رزماری، سلامتی برای شما می آورد.

این جملات فکاهی و مسخره که به اسم روانشناسی به خورد مردم داده میشود، چیزی جز خرافات و دعانویسی نیست. اینها قربانی کردن برای شیطان است. یکی بود که برای نشان دادن کینه خود نسبت به همسرش، لباسهای همسرش را می سوزاند و یا پاره میکرد و به این طریق میخواست همسرش را از نظر معنوی رام خود کند. این کار او یک نوع قربانی برای شیطان بود. شیطان پرستی سبک جدیدی پیدا کرده است و افراد از روشهای به ظاهر درست استفاده میکنند. مثلا یکی دیگر بود که توی یک تکه کاغذ اسم کسانی که زندگیش را برهم زده بودند، می نوشت و بعد آن را داخل یک پارچه می گذاشت و بعد از یک سری دعا و وِرد خواندن، آن را آتش میزد و به این طریق فکر میکرد، موانع سر راه خود را از بین برده است! اینها خرافاتی بیش نیستند و در واقع افتادن در یک بینش و سبک غلط از معنویت است.

بعضی سوزاندنها، مفید نیستند و بلکه قسمت نار و آتش شیطانی را در جهان زیادتر میکنند. مثلا سوزاندن سیگار، مصرف بیش از اندازه انواع سوختها و ....، همگی آرامشهای کاذب هستند و در نهایت به محیط زیست انسان ضربه وارد میکنند.

در قسمتهای قبل بیان شد که ناقص کردن مواد غذایی، ضربه جبران ناپذیری به کالبد و روان ما وارد میکند. ماده غذایی ناقص، جوابگوی نیازهای بدن

نیست و بدن ما فریب میخورد و در نتیجه مجبور است که بی رویه آن را مصرف کند، بدون آنکه به نتیجه لازم برسد. اما این تمام نتیجه نیست؛ بلکه بعد از مدتی بدن و کالبد شروع میکند به بی نظمی و عصیان. قرآن به این نوع رویه عصیان پرداخته است و آن را در آیات مختلف بیان فرموده است.

اگر با نگاه حکمت محور به قرآن نگاه کنیم و روی آیات آن مکث کنیم و آن را با دقت بخوانیم، متوجه خواهیم شد که هر آنچه که برای زندگی لازم داریم در آن هست. خیلی از مفاهیم علمی در زمان نزول قرآن وجود نداشته است، اما با تامل در آیات قرآنی متوجه خواهیم شد که در سطح بسیار بالایی آن را مطرح کرده است. قرآن حکمت و چگونه زیستن را به ما یاد میدهد. یکی از صفات قرآن، حکیم است یعنی کتابی پر از حکمت. در زبان فارسی حکمت را میتوانیم به خِرَد یا هوش معنوی ترجمه کنیم.

تغذیه میتواند وسیله ای باشد برای انتقال و تبدیل بیماری معنوی به جسمی و این یک نوع بیماری گردانی است. یعنی معنویت غلط را به کالبد خویش منتقل کردن تا فشار ناشی از معنویت کاذب روی روان کاهش یابد (قسمت ۱ و قسمت ۲).

سرطان هم بیماریی است که هم در جسم رخ میدهد و هم در روان و هم در سطح جامعه. قرآن بسیار زیبا این واقعه را تشریح می کند. رفتارهای افراطی،

رشد بی رویه و غیر قابل کنترل و فساد درونی توصیفات دقیقی هستند برای انواع تومورها و سرطانها. خدای رحمان می فرماید که مسرفین را دوست ندارد (إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**). اسراف میتواند معانی متفاوتی از جمله مصرف بی رویه، رشد غیر قابل کنترل داشته باشد. دقیقا مثل سلولهای سرطانی که منابع غذایی بدن را می بلعند و رشد بی رویه میکنند. در این زمینه، سلولهای سرطانی همکاری با سایر سلولها را نادیده می گیرند و با تخریب سایر بافتها، بدن را به حالت ناتوانی می رسانند.**

خود انسان هم میتواند مثل سلولهای سرطانی عمل کند و در حیطه وظایف خویش طغیان کند.

كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَى ﴿٦﴾ حقا که انسان سرکشی می کند (۶)

أَنْ رَآهُ اسْتَغْنَى ﴿٧﴾ همین که خود را بی نیاز پندارد (۷)

همینکه انسان خود را بی نیاز ببیند، شروع میکند به طغیان. سلولهای سرطانی هم بر همین اساس عمل میکنند. همینکه غذای زیادی به آنها برسد، طغیان میکنند و به سایر سلولهای سالم حمله میکنند. رفتار سلولهای سرطانی شبیه

انسانهای طغیانگر است. سلولهای سرطانی غذاهای غیر مفید زیادی مثل شکر و کربوهیدرات میخواهند و به صورت خودمختار و بی رویه رشد میکنند و نظم بدن را به هم می ریزند. در اینجا میتوانیم بین انسان طغیانگر و سلول سرطانی شباهتهایی ببینیم.

انسان طغیانگر اسراف میکند، سلولهای سرطانی هم گلوکز و گلوتامین را به صورت بی رویه مصرف میکنند و اسراف می کنند. انسان فساد میکند و سلولهای سرطانی هم به مرور بافتهای سالم را تخریب میکنند و آنان را با خود همراه میکنند. در اینجا متوجه خواهیم شد که فساد، بزرگترین مشکل بشریت بعد از تبعید به زمین بوده است. فساد برخلاف مشکلات دیگر قابل سرایت و گسترش به جاهای دیگر هم است. بنابراین فساد یک بیماری مسری روانی است. مردم فکر میکنند که فقط بیماریهای جسمی قابل سرایت هستند؛ اما سرایت بیماریهای روانی خطرناکتر است.

انسان طغیان میکند و سلولهای سرطانی هم بعد از مدتی خودمختار میشوند و میخواهند خود را از بدن و کالبد فرد جدا کنند و میخواهند خود را از مرزهای بافتی جدا کنند. سلولهای سرطانی تمام انرژی و مواد غذایی بدن را با پررویی تمام مصرف میکنند و سلولهای سالم را محروم میکنند. این هم نشانه ای از انسانهای طغیانگر است که شبیه سلولهای سرطانی هستند. به این طریق

انسانی که از دستورات خدای رحمان پیروی نکند، از نظم طبیعی و فطری و خدادادی خود خارج میشود و برای بقای سلطه گری خود به تخریب دیگران و سلطه گری بر آنان می پردازد.

شیطان نماد سرطان در این دنیای فانی است که هر کس با او باشد، همان رویه را در بر خواهد گرفت. شیطان میخواهد همان سرطانی که خودش به آن دچار است را بر دیگران هم سرایت دهد. مسرفین خطرناکند؛ زیرا اسراف یک نوع فساد است و قابل سرایت به دیگران.

وَلَا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٥١﴾ و فرمان افراطگران را پیروی مکنید (۱۵۱)

الَّذِينَ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلَا يُصْلِحُونَ ﴿١٥٢﴾ آنان که در زمین فساد می کنند و اصلاح نمی کنند (۱۵۲)

هر کس از راه راست منحرف شود، قطعا سیستم کالبدی او هم به هم میخورد. البته گاهی این به هم خوردنها، عمدی نیست و بلکه افتادن در یک سیستم غلط، چنین طغیانی را بر انسان اجبار میکند. شیطان علیه خدای رحمان عصیان کرد و به طور خیلی جدی خود را بی انتها می داند و به رشد سرطان گونه خود و تفکراتش می پردازد.

بنابراین کنترل سرطان و کنترل انسان طغیانگر شباهتهایی با هم دارند. برای درمان سرطان طبق راهنمایی قرآن، راه حل این است که :

۱- **طبق آیه** كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَى أَنْ رَآهُ اسْتَغْنَى **براستی انسان همینکه خود را بی نیاز ببیند، طغیان میکند. پس انسان بهتر است که تلاش نکند خود را بی نیاز مطلق کند. زیرا فقط خدا بی نیاز مطلق است. انسان باید همیشه نیازمند خدا باشد. اگر کسی خود را بی نیاز از خدا دانست، بدانید که یکی از افراد مفید جامعه نیست. سلول سرطانی هم نباید بی نیاز شود. یعنی نباید غذا به او خوراند. گلوکز و گلوتامین دو ماده غذایی هستند که زیاده روی و اسراف در آن ممکن است که سلولهای سرطانی ایجاد کنند و اگر این دو ماده غذایی زیاد به آنها برسد، سریع تر رشد میکنند. بعضی ها با هر روش غلطی میخواهند پولدار شوند و بار خود را ببندند. رفتارهای سلولهای سرطانی هم اینطوری است که در نهایت خود را به سمت جدایی و نابودی می رسانند. بی نیاز شدن از خدا، یعنی خود را از نظم و نظام رحمانی جدا کردن و خود را دست یک سیستم مصنوعی سپردن که فرد به مرحله ای از زندگی میرسد که غیر از خوردن و لذت هیچی حالیش نیست. جهان و منابع آن برای مصرف معتدل انسان آفریده شده است. بنابراین خود را از سیستم رحمانی بی نیاز دانستن، یعنی منابع زیادی را به خود اختصاص دادن و دل خوش کردن به آن. این منبع فساد است.**

۲- **طبق آیه** وَلَا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ الَّذِينَ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلَا يُصْلِحُونَ **متوجه خواهیم شد که طبق مرام و دل و امر اسراف کنندگان نباید عمل کرد که باعث فساد میشوند و با هیچ کسی صلح نمی کنند. سلولهای سرطانی هم همینگونه هستند. سلولهای سرطانی بی رویه رشد میکنند و مواد غذایی زیادی مصرف میکنند و این اسراف است. این سلولها در نهایت بدن را فاسد میکنند و به کلیت بدن ما به مبارزه می پردازند و صلح نمی کنند.**

طرز بینش ما نسبت به جهان مشخص خواهد کرد که چطوری با بیماری بدن خویش مقابله کنیم. باید فلسفه صحیحی از نظم و فطرت و خلقت جهان هستی داشته باشیم تا بتوانیم تصور درستی از برخورد با انواع بی نظمی ها و عصیانهای بدنی خود داشته باشیم. وقتی بدن ما دچار تومور و یا یک نوع بی نظمی دیگر شود، قطعا باید بدانیم که بدن ما در آن عضو دچار یک اسراف، طغیان و مصرف بی رویه شده است. بنابراین راه درمان را باید از معنویت شروع کنیم و بطور منطقی تغذیه آن عضو را محدود و کنترل کنیم تا بی رویه رشد نکند.

ما از روزه ماه رمضان، یاد گرفته ایم که روزه و امساک یک سیستم درمان کلی برای روان و کالبد بدنی ماست. بدن ما طی زمان به یک سری تغذیه های خوراک و جسمی و روانی وابسته میشود. رمضان یک استایل زندگی است که کالبد و روان ما را تحت تاثیر قرار میدهد و آن را به روال درست و صحیح بر می گرداند. بدن و روان ما هوشمند هستند و اگر روال درستی را در پیش گیرند، خودبه خود به سمت سلامتی خواهند رفت. روزه حالت شکم پرستی را از بین می برد و اینپوتهای خوراک و روانی را تنظیم میکند و به حالت تعادلش می رساند و به این طریق بدن و کالبد ما را به سرشت و فطرت واقعی خودش نزدیک میکند.

این روال روزه و امساک میتواند در مورد سرطان هم به کار گرفته شود. سلولهای سرطانی به یک نوع زندگی تخمیری و تغذیه فشرده وابسته اند، یعنی زندگی بدون اکسیژن. این خودش عجیب است. یعنی درست نفس نمی کشند و بلکه به صورت تخمیری و خفه شده رشد میکنند. برای درمان باید امکان تخمیر را از آنها گرفت. تخمیر هم در محیطی اسیدی بیشتر رخ میدهد. بنابراین باید سلولهای سرطانی را گرسنگی دهید با این هدف که محیط اسیدی و تخمیری بوجود نیاید، تا از بین بروند. روزه ماه رمضان بهترین روش برای نیل به این هدف است. قطعا روزه ماه رمضان از این موضوع پیشگیری میکند و حتی آن را در رویه و روش درمان می اندازد.

اگر نظم درستی در یک جامعه برقرار باشد، خودبخود انسانهای طغیانگر هم مجبورند که به راه راست و نظم درست عمل کنند. این قاعده در مورد سلولهای سرطانی هم صدق میکند. باید جریان درستی را بر بدن خود جاری کنیم تا نظم صحیح را بر آنان دیکته کنیم.

روزه رمضان باعث میشود که بدن ما قدر مواد غذایی که بهش می رسد را بداند و بفهمد که همان مقدار مواد غذایی را باید استفاده کند و نیازهای خود را از آن برآورده کند. به این طریق بدن به مواد غذایی انبوه عادت نمی کند. بدن ما یاد می گیرد که از مواد غذایی، کم کم و به آهستگی و با فرآیند صبر، هر آنچه را که لازم دارد را بیرون بکشد. شاید تعجب کنید که اکثر مواد غذایی طبیعی در دسترس ما، تقریبا تمام ویتامینهای مورد نیاز بدن ما را در خود دارند. فقط با این تفاوت که یکی مثلا ده درصد فلان ویتامین را دارد و دیگری پنج درصد. فقط درصدها متفاوت است. اما در کل بدن یاد می گیرد که نیازهای خود را با همین درصدهای کم و متغیر برآورده کند. بعضی ها همیشه دنبال بمب ویتامین سی، بمب ویتامین دی وسایر بمبها می گردند. که در اصل نیازی به اینها نیست و هر آنچه که طبیعی بود و در دسترس بود؛ همان نیازهای بدنی ما را برآورده میکنند.

افراد همیشه دنبال قرصها و بمبهای ویتامین میگردند که همین خودش باعث تنبل شدن بدن و در نتیجه باعث ضعیف شدن بدن میشود. مثل بعضی ها که بجای بندگی و در پیش گرفتن عبودیت خدای رحمان، دنبال اسم اعظم میگشتند تا با ذکر یک اسم، کن فیکون کنند! آنها فکر میکردند که نظام رحمانی درز و یا شاه کلید دارد که با بدست آوردن آن، هر کاری می توانند انجام دهند. خدای رحمان از ما بندگی و عبادت و استایل صحیح زندگی میخواهد.

بعضی از فرآیندهای بدنی اتوماتیک انجام می پذیرد. کسی که طبق نظام رحمانی زندگی کند، اتوماتیک بدنش تنظیم میشود و کمتر دچار مشکلات میشود. مادرانی که به نوزادشان شیر میدهند، در حین شیر دادن هورمونهای خاصی در بدنشان تولید میشود که حس خوب و طبیعی و معتدل و آرامش بخشی به آنها میدهد. این حالت با شیردادن به نوزادشان برای آنها پیش میاید. همین مقدار آرامش و حس اگر چه ممکن است کم باشد ولی همین مقدار کافی و وافی است. اما بعضی ها که خود را از این حالات محروم کرده اند، دربدر دنبال مدیتیشن میروند که مقداری آرامش بدست آورند. مدیتیشن یک نوع پرخوری و ضرر خوری روانی است.

از آنجا که شیر مادر موادش تعدیل شده و طبیعی است و مناسب کالبد نوزاد است؛ بسیار برای نوزاد مفید است. اما شیر خشک مصنوعی خوشمزه تر است و نوزادانی که به شیر خشک عادت کنند، ممکن است دیگر زیاد شیر مادرشان را نخورند. زیرا شیر مادر نسبت به شیر خشک، خیلی خوشمزه نیست. این ثابت میکند که مزه ها هم در تغذیه باید معتدل باشند. شیر مادر هم روال طبیعی به نوزاد میدهد و هم روال طبیعی به مادر.

مردم دنبال بمب ویتامین میگردند، زیرا بدن خویش را تنبل کرده اند و بدن آنان توانایی کسب مواد مورد نیاز خود از مواد غذایی عادی و طبیعی را ندارد. آنها حتما باید مواد غذایی خون مانند بخورند تا آن را کسب کنند. تنبلی در سطح بدنی یک نوع بیماری و ناتوانی است که در نهایت به انواع بیماریهای دیگر تبدیل میشود.

مردم معمولا در آشپزی، دنبال سلامت خود نیستند. آنها غذاهای خیلی چرب و شیرین درست میکنند و فکر میکنند که کار خوبی میکنند. غذای چرب و شیرین تخصص خاصی نمی خواهد و این نوع غذاها برای عموم جذابیت دارند. هنر آشپزی واقعی این است که در هیچکدام از مواد غذایی، افراط نکنند و غذایی سالم بپزند.

تغذیه حالت معنوی دارد و باید به آن حالت معنوی بدهید و معنویت در آن بکار گیرید. اما بعضی ها از این موضوع سوء استفاده کرده و گیاه خواری را به عنوان تغذیه معنوی مطرح میکنند و با دلایل غلط گوشت خواری را حرام اعلام میکنند. کسانی که گیاه خواری میکنند و خود را از گوشت محروم می کنند، حس سیری در آنها به سختی بدست میاید و به دردسر می افتند و باید همیشه و مداوم هی بخورند.

روزه رمضان، یعنی سوزاندن بارهای اضافی و مازاد که در طول سال جمع شده است که اگر این کار را نکند، خود فرد توسط این بارهای اضافی سوزانده خواهد شد.

اما شیطان شخصیت آدمیان را می سوزاند و انرژی خود را از این نوع سوزاندن بدست می آورد. در بعضی فیلمها، معصومیت و پاکی آدمیان لکه دار میشود و همین موضوع پایه تولید انرژی برای معنویتهای غلط میشود. سوخت گناه از این نوع بارهای اضافی و مازاد تهیه میشود. اگر ما در روزه، این بارهای اضافی و مازاد را بسوزانیم، دیگر گناه کم میشود. زیرا گناه یک نوع گرمی زائد برای ادامه میخواهد. این بارهای اضافی همان نار و آتش هستند که خدا در مورد وجود آن در جهنم هشدار داده است. مردم به همین خاطر جذب بعضی فیلمهای با موضوع خیانت میشوند، زیرا در این نوع فیلمها، معصومیت

و پاکی از بین می رود و این یک نوع هیجان برای بیننده ایجاد میکند. سوزاندن معصومیت و پاکی انسانها، یک نوع قربانی برای شیطان بحساب میاید و آب در آسیاب شیطان ریختن است. شیطان از همین انرژی ها تغذیه خودش را بدست میاورد. شیطان کشته مرده چشم و ابروی انسانها نیست و بلکه عاشق سوختن معصومیت انسانهاست. معصومیت و پاکدامنی، سرمایه اصلی هر انسانی است که باید از آن محافظت کرد. شیطان با فریب دادن انسان و وادار کردن او به گناه، این سرمایه را به نفع خود می سوزاند و آن را نابود می‌کند. اما سوزاندن معنویتهای غلط میتواند در جهت حفاظت از پاکی و پاکدامنی انسان باشد. سوزاندن ریا، سوزاندن خرافات و سوزاندن مفاهیم غلطی که به نام معنویت ارائه می‌شوند، ضروری‌ترین راهکار برای حفاظت از سرمایه‌ی اصلی انسان یعنی پاکی و پاکدامنی است.

آتش و ناری که خدا در جهان گذاشته است، همان سوخت و ساز بدن و روان ماست که پالایشگر است و میتوان از آن برای پالایش و تطهیر خود استفاده نمود. روزه بکارگیری چنین آتشی است. عبارت روزه در زبان قرآن، صوم است که به معنای امساک است. امساک در تمام جنبه ها: خوردن، آشامیدن، غیبت کردن و زیاد حرف زدن، زیاد بازی کردن و پرهیز از تمام زیاده روی های دیگر. این پرهیزها و امساکها، سوخت و سازی را در بدن و روان ما شروع میکنند که سازنده اند و میتوانند شخصیت واقعی ما را تشکیل دهند که

خدا از او راضی است. آهن بدون ذوب و سوخت و ساز نمیتواند به یک وسیله کاربردی تبدیل شود. بعضی ها فکر میکنند که بدون روزه میتوانند آدمهای خوبی شوند. اما این امکان پذیر نیست، زیرا هیچ روش دیگری برای سوزاندن و تشکیل شاکله صحیح وجود ندارد. برای تشکیل هر گونه شخصیت درست ، سوخت و سازهایی لازم هستند.

حتی میتوان سخن گفتن خود را محدودتر کرد. یکی از جنبه های فروتنی، شکستن عادت خودمحوری از طریق سخن گفتن مداوم است. وقتی آدمی کمتر حرف میزند، ورودی ها و خروجی ها هماهنگتر میشوند و مقداری سبک میشود. عرفانهای مبتنی بر مدیتیشن، این نوع صوم را به سکوت و توقف فکر معنا کرده اند که اشتباه است. درحالی که روزه سکوت، معنا و مفهوم دیگری دارد که دال بر کنترل زبان و بجا حرف زدن است. روزه سکوت هم به آن معناست که در مدت مشخصی، ورودی به دیگران ندهید و مدتی سکوت کنید.

مردم فکر میکنند که ربا فقط مربوط به مال و اموال است؛ اما میتوان ربای بدنی هم داشت. ربای بدنی یعنی اینکه بدن ما عکس العمل و کنش مناسبی نسبت به بیماریها نداشته باشد و به همین خاطر مثل آتش می ماند که به جان آدمی می افتد. روزه فرآیندی است که این نوع ربای بدنی را خنثی میکند. ما باید

نسبت به درآمد خویش هم چنین پاکسازیهایی داشته باشیم. ده درصد زکات برای همین هدف است.